

きよせ

春の健康特集特別号

問合せ 健康福祉部健康推進課

◇健康推進係 ☎042・497・2075

◇成人保健係 ☎042・497・2076

◇母子保健係 ☎042・497・2077

http://www.city.kiyose.lg.jp/

30歳から39歳までの方の健康診断



30歳からの健診で生活習慣病を予防しましょう

近年、心筋梗塞や脳梗塞などの生活習慣病は、死亡原因の上位を占めています。効果的な予防には、早い段階から生活習慣の改善に取り組むことが必要です。そのため、生活習慣病発症の前段階と言われるメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した「特定健診」が、40~74歳の方を対象に実施されています。これに加えて清瀬市では、30~39歳までの方にも同様の健診を無料でを行います。

【対象】 市に住民登録している昭和53年4月1日~昭和63年3月31日生まれの方(勤務先などで健康診査を受診できる方・6か月以上継続入

院されている方などを除く)。先着700人

【実施時期】 6~8月(5月中旬に受診券と問診票を送付します)

【場所】 市内契約医療機関(受診券送付時に一覧表を同封します)

【受診結果】 受診した医療機関で、直接結果を説明(受診後1か月を経過しても直接受診結果をお渡しできない場合、結果票を郵送します)

【申込み】 4月1日から28日(必着)までに、はがきに必要事項(右図参照)を記入し、健康推進課成人保健係へ。市ホームページからの電子申請(右図参照)及び直接窓口で受け付けます。

主な健診項目

- ・問診
- ・身体計測
- ・血圧測定
- ・尿検査
- ・血液検査
- ・心電図(◎)
- ・眼底検査(◎)

(◎は医師の判断により実施)

【電子申請携帯サイト携帯用QRコード】

携帯電話・スマートフォンから、下図のQRコードを読み取り、申し込むことができます。



表		裏	
52円	〒204-8511 清瀬市健康福祉部 健康推進課行	30~39歳の 健康診査申込み	住所 氏名(ふりがな) 生年月日 電話番号

【はがき記入例】

40歳以上の方の特定健康診査(特定健診) 75歳以上の方の後期高齢者医療健康診査

特定健康診査・後期高齢者医療健康診査

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した健診を6月から実施します。対象者には受診月の前月中旬に受診券および問診票などを送付しますので、ぜひ受診してください。(下表参照)

【対象】 ①特定健康診査(特定健診): 清瀬市の国民健康保険加入者で40歳以上の方(受診時に75歳になられる方は後期高齢者医療健康診査の対象となります)

②後期高齢者医療健康診査(後期高齢者健診): 後期高齢者医療保険加入者(65歳以上で後期高齢者医療保険にご加入の方を含む)
※問合せは、健康推進課成人保健係へ。

主な健診項目	
・問診	・身体計測
・血圧測定	・尿検査
・血液検査	・心電図(◎)
・貧血検査	・眼底検査(◎)

(◎は医師の判断により実施)

受診対象者の誕生日	受診月	受診券送付月
4・5月	6月	5月中旬
6・7月	7月	6月中旬
8・9月	8月	7月中旬
10・11月	9月	8月中旬
12・1月	10月	9月中旬
2・3月	11月	10月中旬
予備月	12月	-

特定健診・後期高齢者健診と同時に実施できる健(検)診

特定健診・後期高齢者健診の受診券などと一緒に案内を送付します。

結核健診: レントゲン撮影

【対象】 65歳以上の方(昭和28年3月31日以前生まれ)

肝炎ウイルス検診: 血液検査

【対象】 40歳の方(昭和52年4月1日~昭和53年3月31日生まれ)

健康診査の目的は、今のからだの状態を知り、健康のために自分ができることを見つけて取り組み、翌年の健診でその成果を確認することです。毎年継続して健診を受けて、健診結果が示す意味を理解し、食生活改善や運動などの健康づくりに取り組みましょう。

前立腺がん検診: 血液検査

【対象】 50歳以上の男性(昭和43年3月31日以前生まれ)

結核健診、肝炎ウイルス検診、前立腺がん検診は一般募集も行います。

別途、市への申込みが必要です。日程など詳しくは、市報またはホームページでお知らせします。

ご参加ください!

健康チャレンジ

~いつまでも健康な血管を保つための生活習慣改善支援~

健康チャレンジは清瀬市が行う特定保健指導で、健診の結果メタボによる生活習慣病のリスクが高いけれども生活習慣の改善により病気を予防できる可能性が高い方を対象に実施しています。特定健診の結果から自身の健康状態を理解し、生活習慣改善の目標を立て、実行できるように、保健師、管理栄養士などがお手伝いしています。対象となった方には、健診結果を受け取られる際に健康チャレンジの案内をお渡しし、後日ご自宅にも郵送で案内をお送りしています。高めの数値を改善し、いつまでも元気な血管を保つために、ぜひ健康チャレンジにご参加ください。

【対象】 特定健診の結果、特定保健指導の対象となった方

【内容】 各種測定(血管年齢、骨密度、血圧、体組成)、健康づくりアンケート、栄養セミナー、エクササイズなど

【場所】 健康センター、生涯学習センター、市内地域市民センター他

※問合せは、健康推進課成人保健係へ。



※40~74歳で清瀬市国民健康保険加入者以外の方は、それぞれの加入する医療保険者(健康保険組合、共済組合など)が実施しますので、そちらへお問い合わせください。

予防接種事業

平成29年度に予定している予防接種(定期接種・任意接種)は下表のとおりです。定期接種は、予防接種法で定められた予防接種で、一定の年齢で受けることが望ましいとされ、保護者には努力義務が課せられています。予防する病気には、感染力の強い感染症が多く、これらに乳幼児や児童がかかると重症化しやすいとされています。なお、接種は対象年齢の幅が決められており、その期間内は無料で接種が受けられます。

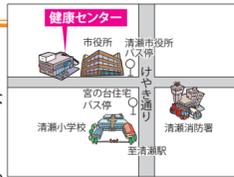
任意接種は、個人が接種するかどうかを選択できる予防接種で、生活環境に

応じて選択できます。費用は自己負担となります。

■清瀬市に転入された方へ

市内の契約医療機関で個別接種を行っています。母子健康手帳をお持ちになり、健康センター(地図参照)へお越しください。予防接種の説明書と必要な予診票をお渡しします。

※問合せは、健康推進課健康推進係へ。



定期予防接種一覧

種類	予防する病気	回数	通知時期	対象年齢	備考
インフルエンザ菌b型(Hib)	インフルエンザ菌b型が引き起こす細菌性髄膜炎や肺炎、敗血症など	1~4回	生後2か月	生後2か月~5歳未満	初回接種開始年齢によって、接種回数・間隔は異なる。
小児用肺炎球菌	肺炎球菌が引き起こす細菌性髄膜炎や中耳炎など	1~4回	生後2か月	生後2か月~5歳未満	初回接種開始年齢によって、接種回数・間隔は異なる。
四種混合	百日ぜき・ジフテリア・破傷風・ポリオ(急性灰白髄炎)	初回3回+追加1回	生後3か月	生後3か月~7歳6か月未満(原則として平成24年8月以降生まれの方)	初回=20~56日の間隔で3回追加=初回終了後1年から1年6か月後に1回※平成24年11月から三種混合にポリオを加えた四種混合ワクチンとして接種開始。
BCG	結核	1回	生後4か月	1歳未満(標準=生後5~8か月)	平成25年4月1日から対象年齢が1歳未満まで拡大されました。
ポリオ	急性灰白髄炎	初回3回+追加1回	-	生後3か月~7歳6か月未満(原則として平成24年7月以前生まれの方)※平成24年11月から三種混合にポリオを加えた四種混合ワクチンとして接種可能。	初回=20~56日の間隔で3回追加=初回終了後1年から1年6か月後に1回※平成24年9月から、生ポリオワクチンが不活性化ポリオワクチンに変更になりました。
二種混合	ジフテリア・破傷風	2期1回	11歳(誕生日の第1週目)	11~13歳未満(標準=11歳)	四種混合の第2期としてジフテリア、破傷風の二種混合を接種。
麻疹・風しん	はしか・風しん	1期1回 2期1回	1歳(誕生日の第1週目) 小学校就学1年前の4月	1~2歳未満 5~7歳未満で小学校就学前の1年間	第2期の接種期間は平成29年4月1日~平成30年3月31日まで。
日本脳炎	日本脳炎	1期3歳2回+追加1回 2期1回	1期3歳2期9歳(それぞれ誕生日の第1週目)	1期=生後6~90か月未満(標準=3~4歳)2期=9~13歳未満(標準=9歳)特別対象者=20歳未満(積極的勧奨の差し控えにより接種の機会を逃した平成7年4月2日~平成19年4月1日生まれの方)	1期=6~28日の間隔で2回1期追加=おおむね1年あけて1回2期=1期追加の5年後に1回
水痘	水痘	2回	1歳(誕生日の第1週目)	生後12か月~3歳未満	平成26年10月1日から定期予防接種となりました。
B型肝炎	B型肝炎	3回	生後2か月	1歳未満(標準=生後2~9か月)	27日以上の間隔で2回、さらに1回目の接種から139日以上の間隔をおいて1回※平成28年10月1日から定期予防接種となりました。
子宮頸がん	子宮頸がん(ヒトパピローマウイルス感染症)	3回	未定	小学6年生~高校1年生に相当する年齢の女子	現在、積極的に接種をお勧めしている予防接種ではありません。接種される方は、有効性とリスクをご理解のうえで受けてください。
高齢者インフルエンザ	季節性インフルエンザ	1回	市報10月号	65歳以上の方(接種日当日)、60~64歳で内部障害1級相当の方	一部自己負担あり。
高齢者肺炎球菌	わが国に分布する肺炎球菌荚(きょう)膜型の約80%に対応	1回	対象年齢になる4月	平成29年度中に65・70・75・80・85・90・95・100歳になる方または60~64歳で内部障害1級相当の方	過去に1度も接種をしたことがない方が対象です。一部自己負担あり。※平成26年10月から定期予防接種となりました。

任意予防接種(清瀬市に住民登録のある方)

種類	予防する病気	回数	通知時期	対象者	費用
インフルエンザ(第2子以降)	季節性インフルエンザ	13歳以上1回 13歳未満2回	市報10月号	兄・姉が同一世帯に1人以上いる生後6か月~中学3年生相当の年齢までの方	1回につき2,000円を助成
先天性風しん予防接種	風しん	1回	市報5月号	妊娠を予定または希望する19歳以上の女性で、抗体検査により抗体を十分に保有していないことを確認した方。ただし、すでに含風しんワクチンの接種を2回以上受けていることが確認できる方は対象外。	自己負担金1,000円
B型肝炎	B型肝炎	不足回数	市報4月号	平成28年4月1日から平成28年7月31日生まれで、1歳に至るまでに定期予防接種として接種できなかった方	無料

成人歯科健診

歯周病の早期発見と予防、および口腔内の健康保持のために、成人の方を対象にした歯科健診を行います。

◆対象 清瀬市に住民登録のある、平成30年3月31日までに30・35・40・45・50・55・60・65・70歳になる方

◆場所 市内契約歯科医療機関
※実施期間など、詳細が決まり次第市報・市ホームページでお知らせします。

※問合せは、健康推進課成人保健係へ。



マシントレーニングやストレッチが行える健康増進室

健康センター3階にある健康増進室で、マシンを使ったトレーニングやストレッチなどをしませんか。

◆開館時間 火・水・金曜日=午前9時~午後9時、木・土・日曜日と祝日は午前9時~午後5時(月曜休館。月曜日が祝日の場合も休館)

◆初回トレーニング指導時間 午前10時~午後2時・午後6時

◆利用料金 1回300円(回数券11枚つづり3,000円)

◆持ち物 屋内用シューズ・運動できる服装・汗ふきタオル・飲み物など

※利用できるのは18歳以上の方です。
※初めて利用される方は、必ず初回トレーニング開始15分前までに直接、健康増進室へお越しください。

※問合せは、健康推進課健康推進係へ。



フィットネスバイクやランニングマシンなどで、自身の体力や目的に合わせて運動できます。

受けましょう 予防接種・がん検診

がん検診事業

がん検診は、がんを早期発見し早期治療につなげることを目的としていますが、がん検診で必ずがんが見つかるわけではなく(偽陰性)、がんがなくても結果が陽性となる場合(偽陽性)があります。結果が異常なしでも、定期的に検診を受けるようにしましょう。また、精密検査を勧められたら必ず受診しましょう。精密検査の

費用は自己負担となります。また、がん検診の効果の検証と充実を図っていくために、精密検査の結果などを健康推進課へお知らせください。

なお自覚症状のある方は、検診ではなく医療機関での早急な受診をお勧めします。
※問合せは、健康推進課健康推進係へ。



検診名	胃・大腸がん	肺がん	乳がん	子宮がん	前立腺がん
対象※1	35歳以上の方	40歳以上の方	40歳以上の女性(前年度受けていない方)	20歳以上の女性(前年度受けていない方)	50歳以上の男性
募集時期※2	前期=市報3月15日号 後期=市報7月15日号	前期=市報5月1日号 後期=市報10月1日号	市報5月15日号 市報8月15日号	7~12月	健康診査受診時(単独検診は市報8月1日号)
実施日	前期=5月25日(木)・26日(金)・29日(月)・31日(水)・6月21日(水)・22日(木)・23日(金)・7月4日(火) 後期=9月26日(火)・27日(水)・28日(木)・29日(金)・10月18日(水)・19日(木)・11月27日(月)・28日(火)・29日(水)・12月15日(金)・18日(月) 大腸がん検診のみ12月17日(日)も実施(胃がん検診は行いません)	前期=6月14日(水)・15日(木)午前9時~午後1時30分、6月16日(金)午前9時~ 後期=11月27日(月)・28日(火)午前9時~午後1時30分	7~12月	健康診査と同時実施(6~12月) 単独検診は8~12月	健康診査受診時(単独検診は電話・窓口)
申込方法	はがき・窓口・電子申請				
内容	胃がん検診=バリウムを飲みエックス線撮影 大腸がん検診=便潜血反応検査(採便容器に2日分の便を取り当日持参)	問診、胸部エックス線直接撮影 下記①~②の条件に当てはまる方は、加えて喀痰検査を行います。 ①喫煙指数(1日の喫煙本数×喫煙年数)が600以上の方 ②同居している家族のなかに喫煙指数が600以上の方がいる方	視・触診、マンモグラフィ(乳房のエックス線撮影)検診は2年に1度	内診、細胞診 医師が必要と認めた場合には体部がん検診も行います。検診は2年に1度	PSA(前立腺特異抗原)検査(採血検査)
費用※3	胃がん1,000円 大腸がん500円 ※60歳以上の方は無料。	レントゲンのみ500円 レントゲンと喀痰検査1,000円 ※60歳以上の方は無料。	2,000円 ※60歳以上の方は無料。	頸部検診1,000円 頸部と体部2,000円 ※60歳以上の方は無料。	1,000円 ※60歳以上の方は無料。
検診場所	健康センター	複十字病院(松山3-1-24)	市内契約医療機関(3か所を予定)	市内契約医療機関(2か所を予定)	市内契約医療機関

※1=いずれも清瀬市に住民登録している方。対象年齢は、平成30年3月31日までに該当する年齢になる方を含みます。なお、勤務先などで受診する機会のある方はご遠慮ください。
※2=市報掲載時期は変更となる場合があります。

※3=生活保護世帯の方、中国残留邦人等支援給付対象者、世帯全員が住民税非課税の方は、その直近の証明書を受診時に提出すれば費用はかかりません。世帯全員が住民税非課税の方は、健康推進課で自己負担金に係る書類を無料で発行します。

CHECK! がん検診無料クーポン券について (子宮頸がん・乳がん検診)

平成29年4月20日時点で市に住民登録のある女性で、右記の年齢で対象の方に「がん検診無料クーポン券」を6月末ごろに送付します。ぜひご利用ください。
4月20日以降に清瀬市に転入された方はご相談ください。
なお、人間ドックなどで受診された場合の費用の償還払い制度はありません。

◇対象
子宮頸がん検診=20歳(平成8年4月2日~平成9年4月1日生まれの方)
乳がん検診=40歳(昭和51年4月2日~昭和52年4月1日生まれの方)
※年齢は平成29年4月1日時点のもの。



清瀬市 健幸ポイント

Kiyose Wellness Point

5月1日(月) 申込み受付開始!

「健幸ポイント」とは?

健幸ポイント事業は、みなさんの健康づくりを応援します。専用歩数計や体組成計による測定、運動教室を通じて、歩数目標や筋トレメニューをご提供します。健康への努力と成果がポイントとなり、商品券などと交換できる、楽しみながら健康づくりに取り組めるプロジェクトです。ぜひ、参加してみませんか。

申込み期間 5月1日(月)~31日(水)
対象者 市内在住で30歳以上の方
募集定員 280人
参加費 500円
実施期間 平成29年7月1日(土)~平成31年1月31日(水)
※問合せは、健康推進課成人保健係へ。

詳しくは、市報5月1日号折り込みチラシおよび5月15日号をご覧ください!

乳幼児健診

今年度の実施日は下表のとおりです。対象者には、個別に通知します。

乳幼児健診の終了後、身長・体重を測定する「子どもの計測日」(2か月～4歳未満児対象)を実施します。受け付けは午後3時～3時20分。
※問合せは、健康推進課母子保健係へ。



	3～4か月児健診		1歳6か月児(2歳未満)健診		3歳児(4歳未満)健診	
	健診日	対象児の生まれ月	健診日	対象児の生まれ月	健診日	対象児の生まれ月
4月	11日	H28年12月	4日	H27年9月	18日	H26年3月
5月	16日	H29年1月	9日	H27年10月	23日	H26年4月
6月	13日	H29年2月	6日	H27年11月	20日	H26年5月
7月	11日	H29年3月	4日	H27年12月	18日	H26年6月
8月	8日	H29年4月	1日	H28年1月	22日	H26年7月
9月	12日	H29年5月	5日	H28年2月	19日	H26年8月
10月	10日	H29年6月	3日	H28年3月	17日	H26年9月
11月	14日	H29年7月	7日	H28年4月	21日	H26年10月
12月	12日	H29年8月	5日	H28年5月	19日	H26年11月
H30年1月	16日	H29年9月	9日	H28年6月	23日	H26年12月
2月	13日	H29年10月	6日	H28年7月	20日	H27年1月
3月	13日	H29年11月	6日	H28年8月	20日	H27年2月

(H=平成)

清瀬市特定不妊治療費助成事業・不育症治療費助成事業

清瀬市特定不妊治療費助成事業	清瀬市不育症治療費助成事業
◆内容 1回3万円を上限として助成します。1年度に2回までを限度。 ◆対象者 東京都で決定通知が出ている方が申し込み対象となります。 ①東京都の申請日から清瀬市への申請時現在でご夫婦どちらも清瀬市に住民登録があること。 ②平成28年4月1日以降に治療を開始された方。 ③他の区市町村で同様の助成を受けていないこと。 ◆申請方法 必要書類を揃えて直接、健康推進課へ。 ※詳しい内容は、清瀬市ホームページをご覧ください。もしくは、健康推進課母子保健係へ。	◆内容 1回30万円を上限として助成します。1年度に1回までを限度。 ◆対象となる治療 不育症治療に係る医療保険適用外の費用の一部。 ◆申請方法 必要書類を揃えて直接、健康推進課へ。 ※詳しい内容は、清瀬市ホームページをご覧ください。もしくは、健康推進課母子保健係へ。



スマイルベビーきよせ

平成29年4月より、妊娠期から出産・子育て期にわたる切れ目ない支援「スマイルベビーきよせ(清瀬市版ネウボラ)」を開始します。事業開始に伴い、妊娠届出時の全数保健師面接を実施します。出張所での届出の方は、後日ご予約をとっていただき、健康センターへお越しください。面接時間となります。面接時間の目安は約30分です。

また、妊娠の届出の際は、マイナンバーカードもしくはマイナンバーの記載のある通知カードと、運転免許証など顔写真のついた身分を証明できるものをお持ちください。詳しくは市ホームページをご覧ください。※問合せは、健康推進課母子保健係へ。

歯と口腔の健康づくり

親子歯みがき教室

口を開けない子どもの仕上げみがき方法、虫歯菌感染予防法、保護者の歯周病予防法、親子歯科健診予約など。

- ◆対象 6か月～1歳6か月児と保護者
- ◆日程 月1回開催(1日号の市報でお知らせします)



親子歯科健診

親と子の歯科健診、子どもが自分で歯みがきができるようになる練習。必要に応じてフッ素塗布(無料)など。

- ◆対象 1歳6か月～3歳児と保護者
- ◆日程 月曜日または水曜日(詳しくは申込み時にご案内します)

5・6歳児のむし歯予防教室

永久歯の虫歯予防、歯磨き練習、健診、フッ素塗布を行います。

- ◆対象 5・6歳児
- ◆日程 7月31日(月)・平成30年3月23日(金)

歯の健康教室

歯科健診、歯磨き指導を行います。

- ◆対象 18歳以上の方
- ◆日程 11月8日(水)

※いずれも時間など詳しくは市報・市ホームページでお知らせします。
※申込みは、いずれも市報掲載後に電話で健康推進課母子保健係へ。

健康大学

清瀬市健康大学は、生活習慣病などをテーマに、講演会や栄養・運動教室を実施しています。



講演会(年10回開催・直接会場へ)

5月～11月に開催。テーマは、生活習慣病・がん・腎臓病・フレイル・うつ病・免疫力のつく食事・薬局についてなど。

栄養・運動の実技

男女の料理教室・ヨガ教室・美筋アップ教室・ロコモ予防教室など。

※一部保育付きあり。日時や申込み方法など、詳しくは市報・市ホームページでお知らせします。問合せは、健康推進課成人保健係へ。

健康に関する相談

食生活相談

健康センターで毎月1回、生活習慣病予防の食事や高齢期の食生活について、管理栄養士が個別相談を受け付けています。予約制。日時は毎月市報15日号・市ホームページでお知らせします。



- ◆対象 市内在住で30歳以上の方とその家族
- ※申込みは、電話で健康推進課成人保健係へ。

成人健康相談・母子健康相談など

健康推進課には、保健師・管理栄養士・歯科衛生士がいます。健康に関するご相談を随時受け付けています。お気軽にご相談ください。

※申込みは、電話で健康推進課成人保健係・母子保健係へ。

各種予防教室・出張講座

きらきらママの元気を応援講座

生活習慣病予防について、保健師や管理栄養士などによる講話や、ヨガインストラクター・健康運動指導士による実技、グループワークなどを行います。(保育付き)



- ◆対象 市内在住で20～40代くらいで子育て中の母親
- ※詳しくは、市報・市ホームページでお知らせします。

骨粗しょう症予防教室

骨密度測定と、管理栄養士などによる保健栄養相談を行います。

- ◆日程 4月28日(金)、9月25日(月)、平成30年1月26日(金)(年3回)
- ※申込みは、いずれも市報掲載後に電話などで健康推進課成人保健係へ。

出張講座(コツコツ健康貯金出前講座)

地域・学校での健康づくり支援活動として、出張講座を行います。内容は、生活習慣病予防・睡眠・禁煙、女性の健康づくりなど、ご相談に応じます。(例：肺チェッカー体験・体組成計・足指筋力測定など)